

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	バターロールパン 卵とトマトのスープ あじのマリネ 茹でキャベツ 茹で人参 ヨーグルト	バナナ 麦茶	鶏卵・ベーコン・あじ・ヨーグルト・しらす干し	バターロールパン・調合油・片栗粉・三温糖・マヨネーズ・精白米・ごま油	バナナ・トマト・たまねぎ・パセリ・しょうが・きゅうり・黄ピーマン・キャベツ・にんじん・こまつな
2 木	ご飯 味噌汁 れんこんの小判焼き 蒸し野菜 ほうれん草ソテー バナナ	麦茶 菜飯おにぎり ジュース 菓子	みそ・煮干し・削り節・ぶたひき肉・牛乳	菓子・精白米・片栗粉・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・有塩バター・調合油・メロンパン	りんごジュース・キャベツ・たまねぎ・こねぎ・れんこん・長ねぎ・しょうが・にんじん・りょくとうもやし・ほうれんそう・バナナ
3 金	ふりかけご飯 味噌汁 飛竜頭 南瓜の甘煮 温野菜 オレシゼリー	麦茶 冷やし中華	牛乳・みそ・削り節・煮干し・押し豆腐・まぐろ油漬缶詰・鶏卵・ロースハム	菓子・精白米・片栗粉・三温糖・調合油・マヨネーズ・オレシゼリー・生中華めん・いりごま・ごま油	えのきたけ・キャベツ・みすな・にんじん・長ねぎ・生しいたけ・くりかぼちゃ・アスパラガス・きゅうり・りょくとうもやし
4 土	ちゃんぽんうどん スティック野菜 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 パン	牛乳・ぶたロース・蒸しわかめ・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・ごま油・マヨネーズ・食パン	にんじん・キャベツ・りょくとうもやし・にら・長ねぎ・きゅうり・にんじん・みかん缶詰・いちごジャム
6 月	ご飯 中華風クリームコーンスープ 酢豚 きゅうりの塩昆布和え ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・鶏卵・ぶたロース・ヨーグルト	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・ごま油・じゃがいも・有塩バター	コーン缶詰クリーム・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・しょうが・青ピーマン・ゆで生しいたけ・ゆでたけのこ・トマトケチャップ・きゅうり・塩昆布
7 火	ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き 切干大根の煮付け かぶの甘酢 バナナ	牛乳 マドレーヌ バナナ 麦茶	ヨーグルト・木綿豆腐・削り節・さけ・みそ・さつま揚げ・鶏卵・牛乳	精白米・三温糖・すりごま・調合油・薄力粉・有塩バター	長ねぎ・ほうれんそう・切干しだいこん・にんじん・かぶ・きゅうり・バナナ・レモン果汁
8 水	牛乳パン きゃべつスープ オムレツ スパゲッティサラダ スティック胡瓜 ヨーグルト	麦茶 五目おこわ ジュース 菓子	ベーコン・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム・ヨーグルト・油揚げ	牛乳パン・有塩バター・調合油・スパゲティ・マヨネーズ・精白米・糸こんにゃく・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・パセリ・にんじん・トマトケチャップ・きゅうり・ごぼう・乾しいたけ
9 木	青菜御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトフライ スティック胡瓜 ピーチゼリー	麦茶 冷やしきつねうどん	みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・油揚げ	菓子・精白米・釜焼きふ・片栗粉・調合油・フライドポテト・マヨネーズ・ピーチゼリー・ゆでうどん・三温糖	りんごジュース・塩わかめ・たまねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん・塩蔵わかめ・長ねぎ
10 金	カレーライス えのきスープ グリーンサラダ かんきつ類	牛乳 ホワイトラスク	牛乳・ぶたロース・なると	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・食パン・粉糖	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・キャベツ・きゅうり・いよかん・レモン果汁
11 土	スパゲッティナポリタン 韓国風スープ アスパラサラダ ヨーグルト	麦茶 炊き込みご飯 菓子	牛乳・ロースハム・バルメザンチース・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・スパゲティ・調合油・いりごま・精白米・三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト・塩わかめ・キャベツ・アスパラガス・乾しいたけ・にんじん
13 月	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 筑前煮 きゅうりとわかめの酢のもの ヨーグルト	牛乳 お好み焼き ヨーグルト 麦茶	牛乳・生揚げ・みそ・煮干し・かつお節・鶏ひき肉・ぶたひき肉・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・鶏卵・ベーコン	菓子・精白米・パン粉・調合油・三温糖・片栗粉・糸こんにゃく・いりごま・お好み焼き粉	りょくとうもやし・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・ごぼう・れんこん・塩わかめ・きゅうり・キャベツ・冷凍コーン
14 火	ご飯 味噌汁 豚肉のステーキソースかけ ジャーマンポテト いんげんの胡麻和え メロン	牛乳 とうふドーナツ バナナ 麦茶	ヨーグルト・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・ベーコン・絹ごし豆腐・牛乳	精白米・調合油・三温糖・じゃがいも・すりごま・薄力粉・粉糖	えのきたけ・たまねぎ・みすな・パセリ・さやいんげん・メロン
15 水	フリオッシュ 若布スープ ★かじきのケチャップソース スッキニー炒め 温野菜 りんごゼリー	麦茶 鶏こぼろごはん	めかじき・ベーコン・若鶏もも皮なし	フリオッシュ・いりごま・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・りんごゼリー・精白米	バナナ・塩わかめ・長ねぎ・しょうが・トマトケチャップ・スッキニー・にんじん・くりかぼちゃ・ごぼう

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	498	19.5	15.6	230	1.8	149	0.3	0.35	29	4.2	2.1
幼児	592	22.9	18.8	215	2.3	172	0.36	0.35	34	5.4	2.6

※おやつの上段は、乳児のおやつです。  
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていないものを使用しています。  
 ※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。  
 ※★は新メニューです。

日曜	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
16 木	お赤飯 赤だし汁 鶏肉のカレー揚げ マカロニソテー スティック野菜 ショア(乳:ヤクルト)	ジュース 菓子	ささげ・絹ごし豆腐・ハッチョウミンソ・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ショア(乳:ヤクルト)	菓子・いりごま・片栗粉・調合油・マカロニ・有塩バター・マヨネーズ・クレープ	りんごジュース・なめこ・塩わかめ・しょうが・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・きゅうり・バナナ
17 金	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 五目豆 茹でキャベツ 青りんごゼリー	麦茶 クレープ 牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・さば・大豆・若鶏もも皮なし・さつま揚げ・ふたひき肉	菓子・精白米・じゃがいも・糸こんにゃく・調合油・三温糖・マヨネーズ・青りんごゼリー・生中華めん	くりかぼちゃ・長ねぎ・たまねぎ・乾しいたけ・まこんぶ・にんじん・キャベツ・きゅうり・しょうが
18 土	ミートソーススパゲティ ミートソース ミートソースサラダ ヨーグルト	麦茶 シャーシャー麺 牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき肉・パルメザンチーズ・ヨーグルト	菓子・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・セロリ・にんにく・ホールトマト・トマトケチャップ・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・きゅうり・キャベツ・冷凍コーン
20 月	餃子丼 やしのスーフ 春雨サラダ すいか	麦茶 おにぎり 牛乳 菓子	牛乳・ふたひき肉・ベーコン・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・ぎょうざの皮・調合油・いりごま・はるさめ・じゃがいも・有塩バター	長ねぎ・しょうが・にんにく・えのきたけ・キャベツ・にら・りよくとんもやし・生しいたけ・にんじん・きゅうり・すいか
21 火	ご飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース焼き 茹で野菜 スティック胡瓜 しらすの佃煮 バナナ	ジュース マヨトースト 牛乳 菓子	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・ふたローズ・いかなごつくた煮・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ	菓子・精白米・調合油・三温糖・食パン・マヨネーズ	長ねぎ・塩わかめ・トマトケチャップ・りんご・たまねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ・にんじん・きゅうり・バナナ・青ピーマン・りんごジュース
22 水	バターボールパン 南瓜のクリームスープ 鶏肉のマニマレード焼き ミモザサラダ トマト ヨーグルト	麦茶 黒糖いなり ヨーグルト 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・鶏卵・ヨーグルト・油揚げ	菓子・バターボールパン・片栗粉・三温糖・調合油・精白米・いりごま・黒砂糖	冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・マーレード・キャベツ・にんじん・きゅうり・トマト
23 木	ご飯 味噌汁 あじフライ 茹で人参 茹でキャベツ バナナ	麦茶 カレーうどん ジュース 菓子	ヨーグルト・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・あじ・鶏卵・ふたローズ	精白米・じゃがいも・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・ゆでうどん	こねぎ・にんじん・キャベツ・バナナ・たまねぎ・長ねぎ
24 金	ひりかけご飯 味噌汁 鶏すき きゅうりのあえもの オレンジゼリー	牛乳 シャムサンド 菓子	みそ・煮干し・かつお節・若鶏もも皮なし・焼き豆腐・牛乳	菓子・精白米・釜焼きふ・しらたき・調合油・三温糖・ごま油・オレンジゼリー・食パン	りんごジュース・こまつな・りよくとんもやし・にんじん・長ねぎ・たまねぎ・はくさい・きゅうり・いちごジャム
25 土	焼きそば コンスープ ナムル ヨーグルト	牛乳 のりチーズサンド 菓子	牛乳・ふたローズ・ヨーグルト・スライスチーズ	菓子・蒸し中華めん・調合油・片栗粉・ごま油・いりごま・食パン・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・冷凍コーン・チンゲンサイ・りよくとんもやし・きゅうり・きざみのり
27 月	春雨入りあんかけ丼 味噌汁 若布サラダ バナナ	牛乳 蒸しパン(さつま芋) ヨーグルト 麦茶	牛乳・ふたローズ・みそ・煮干し・削り節・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・はるさめ・三温糖・片栗粉・ごま油・釜焼きふ・調合油・蒸しパンミックス・さつまいも	はくさい・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・えのきたけ・こまつな・塩わかめ・きゅうり・キャベツ・バナナ
28 火	ご飯 味噌汁 豚肉のりんごソースがけ ごぼうのこまたれ和え 胡瓜の即席漬け ヤクルト 牛乳パン 夏野菜のスーフ キッシュ キャベツの中華風サラダ トマト ヨーグルト	ジュース 菓子	ヨーグルト・生揚げ・みそ・煮干し・削り節・ふたローズ・ヤクルト・ベーコン・牛乳	精白米・三温糖・すりごま・スパゲティ・オリーブ油	たまねぎ・ほうれんそう・りんご・ごぼう・きゅうり・エリンギ・こまつな
29 水	こま塩ご飯 味噌汁 かじきの照り焼き ほうれん草ソテー 蒸し野菜 すいか	麦茶 塩昆布とツナのおにぎり ジュース 菓子	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	牛乳パン・調合油・いりごま・ごま油・精白米	バナナ・くりかぼちゃ・なす・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・きざみのり・トマト・塩昆布
30 木	こま塩ご飯 味噌汁 かじきの照り焼き ほうれん草ソテー 蒸し野菜 すいか	牛乳 チーズスキムクッキー	木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・めかじき・パルメザンチーズ・脱脂粉乳・牛乳	菓子・精白米・いりごま・有塩バター・調合油・マヨネーズ・薄力粉・三温糖	りんごジュース・塩わかめ・たまねぎ・ほうれんそう・冷凍コーン・くりかぼちゃ・すいか






**よく噛む習慣をつけましょう**

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。






**食中毒に注意！手洗いはかかさずに**

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。




